

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Сказка» села Тростянка
Балашовского района Саратовской области»**

**Конспект культурной практики по направлению
«Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста группы
«Полянка»**

ТЕМА: «Будь здоров, малыш!»

Подготовила: воспитатель Антипина В.А.

Развлечение для детей дошкольного возраста группы «Полянка» "Будь здоров, малыш!"

Цель-формирование навыков здорового образа жизни , способствовать развитию положительных эмоций и чувства взаимопомощи.

Задачи:

Образовательные:

- обобщить знания о том, что полезно и вредно для здоровья;
- выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены;
- дать знания о распространении, лечении и профилактике простудных заболеваний.

Развивающие:

- развивать ловкость, глазомер, двигательные навыки детей;
- продолжать развивать память, мышление, внимание;
- активизировать познавательную и речевую деятельность.

Воспитательные:

- формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- закреплять потребность у детей в отзывчивости, умении прийти на помощь.

Предварительная работа.

Интегрированные занятия: "Я здоровье берегу, сам себе я помогу!", по познавательного-речевого развитию с элементами здоровьесберегающих технологий в группе детей дошкольного возраста "Путешествие в мир сказок и чудес" .

Беседы: "Витаминная поляна", "Сохрани свое здоровье сам", "Я хочу быть здоровым", "Зачем надо закаляться?", "Растения, которые лечат", "Спорт - это жизнь", "Как победить простуду", "Подружись с зубной щеткой", "О пользе витаминов".

Выпуск газеты: "Мы хотим быть здоровыми!"

Подбор загадок, пословиц, поговорок.

Оформление альбома "Будем здоровы"

Коллажи: Виды спорта

Просмотр мультфильмов: "ОРЗ", "Ежик и здоровье", "Невидимая грязь".

Разучивание пальчиковой гимнастики, Физминутки "Веселая зарядка", соблюдение режимных моментов.

Методы и приемы:

словесные: рассказ воспитателя, беседа, пояснение, вопросы, художественное слово, развивающие игры, музыкально-игровое упражнение;

наглядные: рассматривание иллюстраций;

практические: заучивание стихов, загадывание загадок, пословиц, поговорок, игры о здоровом образе жизни;

Материалы и оборудование: мультимедийное оборудование, музыка, макет волшебного дерева (зубные щетки, мыло, полотенце, расчески, зубная паста), домик Куталки, «дорожка здоровья», надувные шары.

Организационный компонент:

Воспитатель: Ребята, как много гостей у нас сегодня, давайте мы с ними поздороваемся!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: А знаете, ребята, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: "Здравствуйте, то есть пожелали всем здоровья. Русская народная поговорка гласит: "Здороваться не будешь - здоровья не получишь". У нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и веселые. А вот наша девочка Анечка попала в плен к Простуде и стала принцессой "Апчхи". Ей очень плохо и грустно.

Анечка: У меня печальный вид - голова моя болит, я чихаю, я охрипла. Что такое? Это - грипп. Не румяный гриб в лесу, а поганый грипп в носу.

Воспитатель: Ребята, вы хотите помочь Анечке и спасти ее из плена Простуды? (ответы детей). А хотите быть смелыми, здоровыми, крепкими и не болеть? (ответы детей). Тогда я предлагаю отправиться в очень интересное путешествие - в "Королевство Здоровья".

Воспитатель и дети подходят к дорожке. На ней белые и красные следы.

Воспитатель: Что это такое?

Дети: Следы - белые и красные.

Воспитатель: Как вы думаете, чьи это красные, горячие следы?

Дети: Это оставила простуда. Это высокая температура.

Воспитатель: А когда бывает высокая температура?

Дети: Когда болит голова, когда человек болеет, заразился, простыл.

Воспитатель: Все верно. И, когда человек болеет, то у него плохое настроение и нет сил. А вы хотите быть бодрыми и веселыми? Как вы думаете, что для этого нужно делать?

Дети: заниматься спортом, закаливаться, делать зарядку...

Воспитатель: молодцы, тогда давайте все вместе сделаем зарядку.

Рано утром на полянку друг за другом мы идем

и все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз - подняться, потянуться, два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка. На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать. Шесть - на место тихо встать.

(Ходьба с высоко поднятыми ногами. Встать на носочки - руки в стороны. Хлопки в ладоши, наклоны головы. Руки в стороны. Взмахи руками. Встать в и. п.)

Воспитатель: Ребята, а вот белые следы, это чьи? Как вы думаете?

Дети: Это следы здоровья.

Воспитатель: По каким следам мы с вами отправимся в путь?

Дети: Конечно же по белым.

Воспитатель: Ой! Куда это мы попали? Что это за избушка? Кто в ней живет? Давайте постучим.

Пальчиковая гимнастика:

Громче пальчики стучите

Тук-тук-тук!

Кулачки им помогите, тук-тук-тук!

(стучать указательным пальцем, стучать сжатым кулачком)

Выходит Куталка.

Куталка: Здравствуйте, ребята! Ой, как у вас тут холодно. Я - Куталка! Всегда одеваюсь тепло, но почему-то все время болею, мерзну. Как вы думаете, почему?

Дети: Ты очень тепло одет. Тебе жарко. Тебе неудобно ходить. Надо одеваться по погоде.

Куталка: Научите меня, пожалуйста, как нужно одеваться правильно.

Дид. игра "Подбери вещи по сезону".

Куталка: Спасибо, ребята. Теперь я знаю, как надо одеваться, чтобы не болеть.

Воспитатель: Да, Куталка, одевайся по погоде и не болей. А мы с ребятами пойдем дальше. Не забудьте: можно наступать только на белые следы!

Воспитатель и дети подходят к "волшебному" дереву. На дереве висят предметы гигиены: полотенце, мыло, щетки, зубная паста, расчески.

Воспитатель: Ребята, что это за дерево? Что на нем растет?

Дети: Зубные щетки, мыло, расчески, полотенце.

Воспитатель: Для чего нужны все эти предметы? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки, после туалета, после рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужно полотенце?

Дети: Чтобы вытирать руки после мытья.

Воспитатель: Для чего нужна расческа?

Дети: Чтобы расчесывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щетки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтобы зубы были чистыми и здоровыми и не болели.

Воспитатель: Чтобы зубы были здоровыми за ними нужен правильный уход. Доктор Стоматолог даст вам советы, как правильно ухаживать за зубами.

Дети смотрят мультфильм "Советы доктора Стоматолога".

Воспитатель: Вы запомнили как правильно ухаживать за зубами?

Дети: запомнили!

Воспитатель: Ребята, смотрите, мы попали с вами в лес. Здесь свежий и чистый воздух. Кто это бежит к нам навстречу?

Звучит бодрая музыка. Появляется Здоровячок.

Здоровячок: Здравствуйте, ребята! Я - Здоровячок! Вы меня узнали? Меня раньше все называли Куталкой, а теперь я стал Здоровячком.

Воспитатель: А кто тебе помог стать Здоровячком?

Здоровячок: Это добрый волшебник - Спорт. Он злых делает добрыми, трусливых - смелыми, слабых - сильными, больных - здоровыми. Волшебник Спорт научил меня оздоравливающим упражнениям и играм. Давайте я и вас научу. Какие виды спорта вы знаете?

Дети: Фигурное катание, футбол, волейбол, баскетбол, биатлон, велогонки, лыжный спорт, плавание, скалолазание, художественная гимнастика, сноуборд, бокс, теннис и т. д.

Воспитатель: Здоровячок, ты заметил, что у нас сегодня много гостей? Все они ведут здоровый образ жизни. Они знают все о спорте.

Здоровячок: Не может быть!

Воспитатель: Хочешь в этом убедиться? Сейчас ребята загадают гостям загадки о спорте. Посмотрим, как они с ними справятся.

Дети задают гостям вопросы викторины "Спорт - это жизнь"

1. Одно из толкований этого вида спорта "пустая рука". (*каратэ*)
2. В переводе с греческого название этого вида спорта означает "хожу на цыпочках, лезу вверх". (*акробатика*)
3. Аппарат для этого вида спорта напоминает парус или греческую букву "дельта". (*дельтапланеризм*)
4. В какой спортивной игре не используют мяч, а используют шар? (*бильярд*)
5. Название этого спортивного снаряда и название домашнего животного одинаковы. (*конь*)
6. Современное зимнее двоеборье, в переводе с греческого "двойное состязание". (*биатлон*)

Воспитатель: Молодцы наши гости. Они оказались знатоками спортивной науки. Значит они тоже знакомы с волшебником Спортом!

Здоровячок: А сейчас, ребята, я хочу посмотреть, какие вы ловкие и сильные. Поиграем в игру "Удочка". (*приглашает детей, играют*)

Воспитатель: Спасибо тебе, Здоровячок, что ты к нам пришел и своим примером показал детям: чтобы не болеть - нужно заниматься спортом.

Здоровячок: На прощанье мой наказ вам дети:

Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,

Чтоб прогнать усталость, лень

Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!

Помогают нам всегда - солнце, воздух и вода!

Крепла чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!

Досвиданья, детвора! Всем привет! Физкульт-ура!

Звучит грустная музыка, под которую выходит принцесса "Апчихи", садится и громко чихает, в руках у нее белые шары-микробы.

Воспитатель: Ребята, в руках у принцессы шары. Капельки - микробы тоже похожи на шарики, только они такие маленькие, что нам их не видно. Они летают по воздуху, там, где есть больные люди и могут попасть к здоровым людям в нос и в рот и вызвать болезнь. Грипп, простуда передаются по воздуху, когда зараженный человек кашляет или чихает (это называется воздушно-капельный путь). Ребята, а где еще могут жить микробы?

Дети: Микробы живут в не кипяченой воде, в несвежих продуктах, на грязных руках. Если человек не чистит зубы, то микробы селятся у него во рту.

Принцесса "Апчихи", как твои дела?

Принцесса "Апчихи": Я веселилась и играла,
Ничто меня не огорчало.
Пока здоровою была
Шли хорошо мои дела.
Но в плен меня взяла простуда,
Микробы разбросала всюду.
С микробами нельзя дружить,
Их очень трудно победить.
Я очень плохо чувствую себя.
Надежда вся на вас,
Вы мне поможете, друзья?

Воспитатель: Дети, нам надо победить микробов и спасти принцессу "Апчихи". Поможем ей?

Дети говорят пословицы:

Болен - лечись, а здоров - берегись!
Сон - лучшее лекарство.
Холода не бойся, по пояс мойся!
Береги нос в большой мороз.
Чай горячий пей, на себя не лей!
В здоровом теле - здоровый дух!
Здоровье - лучшее богатство!
Здоровому - все здорово!
Здоровье - всему голова.
Здоровье ни за какие деньги не купишь.
Здороваться не будешь, здоровья не получишь.
Здоров будешь, всего добудешь!
Аппетит приходит во время еды.
Не годится на еду сердиться!
Здоровье дороже денег.

Воспитатель: Ребята, дайте советы принцессе, чтобы она больше не попала в ловушку к Простуде.

Дети: Чаше мой руки с мылом, не кутайся, одевайся по погоде, закаляйся, ешь больше фруктов и овощей, занимайся спортом, делай зарядку, гуляй на свежем воздухе.

Шарик-микроб в руках принцессы лопается.

Воспитатель: Какие вы молодцы, ребята! Принцессу "Апчихи" расколдовали, и она превратилась в здоровую девочку Анечку.

Наше путешествие подошло к концу. Влево-вправо повернись, в детский сад наш возвратись! Ребята, давайте еще раз закрепим: чтобы быть здоровым, что нужно делать? (*дети отвечают*)

Вы своими знаниями и умениями помогли Анечке, и она вам в знак благодарности передает вот эту корзину с фруктами! А за то, что вы все знаете о здоровом образе жизни, дружите со спортом, вы награждаетесь медалями - "Самый спортивный Знайка"

Воспитатель: Друзья! Нам прощаться настала пора
И чтоб не случилось всегда человек
Здоровья желает другому навек.

Дети: Мы, здравствуйте, вам напоследок кричим
Дыханьем здоровья вас всех одарим!